

- Yu.V. Fundamentals of special strength training in sports - M.: Soviet Sport, 2013. - 215 p15 p2. Dzhyim V. Comparative analysis of jerking exercises in weightlifting and kettlebell lifting // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical wrestling and sports: as amended. S. S. Ermakova. - Kharkiv: KhDADM (XXII), 2013. - No. 11. - S. 10-16.
2. Jordanian F.A. Man and woman in sports of the highest achievements: Problems of sexual dimorphism: [monograph] - Moscow. : Owls Sports, 2012. -- 256 p.
 3. Mulik VV. The system of long-term sports improvement in complicated conditions of interfacing the main aspects of athletes' preparedness (on the basis of skiing): author. dis. for the competition degree of doctor of sciences in physical. vosp. and sports: special. 24.00.01 "Olympic and professional sports". - Kiev, 2001.
 4. Mulik VV Suchaschny aspects encourage the trenuvalny process of athletes / Slobozhansky science-sports textbook. - Kharkiv: KhDAFK, 2016. - No. 5 (55). - S. 57-62.
 5. Novikov V.P. Characteristic of the development of strength in schoolchildren 7-10 years old // Age-related features of the physiological systems of children and adolescents. - M., 1990. -- S. 203-204.
 6. Oleshko V. G. Training of athletes in power sports: Nav. pos_b. for high schools. - K.: DIA, 2011. -- 444 s.
 7. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications - Kiev: Olympus. lit., 2004. -- 808 s
 8. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 books. - Kiev. : Olympus. lit., 2015. - Book. 2. - 752 s
 9. Prudnikova M. S., Mulik V. V. ... The influence of physical activity on the functional state and personal qualities of young cyclists 12-15 years old during the formation of the CMC / Slobozhansky science-sports visnik: [science-theory. Journal.]. - Kharkiv: KhDAFK, 2009. - No. 3. - S. 164-167.
 10. Rovniy A.S. Formuvanny system of sensory control of precise rukhiv athlete_v: author. dis. on the health sciences. Step of the Doctor of Science in Physics. Vikhovannya and Sport: special. 24.00.02. "Physical culture, physical movement of the population group". - Kyiv, 2001. - 40 p.
 11. Shakhlina L. G. Women and sport at the turn of the third millennium // Science in Olympic Sport, 2000. - No. 4. - S. 10-22.
 12. Shakhlina L. G. Medical and biological foundations of the management of the process of women's sports training: Abstract. dis ... Dr. med. sciences. - K., 1995. -- 32 p.
 13. Shakhlina L. G. Problems of sexual dimorphism in the sport of higher achievements // Theory and Practice of Physics. culture. - [spec. release]. - 1999. - No. 6. - S. 51-55.
 14. Sheiko B.I. Planning technique for beginner powerlifters // Peace of Power. - 2008. - No. 4. - S.28-29.
 15. Casazza G. A. Menstrual cycle phase and oral contraceptive effects on triglyceride mobilization during exercise / G. A. Casazza, K. A. Jacobs, S. Suh [et al.] // J. Appl. Physiol. -- 2004. -- Vol. 97. -- P. 302-309.
 16. Horton T. J. No effect of menstrual cycle phase on glycerol or palmitate kinetics during 90 min of moderate exercise / T. J. Horton, E. K. Miller, K. Bourret // J. Appl. Physiol. -- 2006. -- Vol. 100. -- P. 917-925.
 17. Jacobs K. A. Fatty acid re-esterification but not oxidation is increased by oral contraceptive use in women / K. A. Jacobs, G. A. Cassaza, S. Suh [et al.] // J. Appl. Physiol. -- 2005. -- Vol. 98. -- P. 1720-1731.
 18. Janse de Jonge X. A. Effects of the menstrual cycle on exercise performance / X. A. Janse de Jonge // Sports Med. -- 2003. -- Vol. 33. -- P. 833-851.
 19. Kenney L. W. Physiology of sport and exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, d. L. Costill. -- Champaign: Human Kinetics, 2012. -- 621 p.
 20. Nimmo M. A. The female athletes / M. A. Nimmo // olympic text-book of science in sport / ed. by R. J. Maughan. -- Blackwell Sci. Publ., 2009. -- P. 382-400.
 21. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, d. L. Costill.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).17

Костюк Ю. С.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
Словець О. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет,
Іщенко С. М.
вчитель I категорії, Загальноосвітня школа I-III ступенів № 7 імені В. В. Бражеського,
Лимаренко Н. П.
провідний фахівець навчально-наукового олімпійського інституту НУФВСУ
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту

ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДІВЧАТ 5-9 КЛАСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Стаття присвячена розробці методики диференційованого навчання технічних дій дівчат середньої школи на уроках з баскетболу. Обґрунтовано цінність баскетболу в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти як комплексного засобу розвитку різносторонніх фізичних якостей, рухових дій, інтелектуальних здібностей, моральних і вольових якостей. Проаналізовано роботи провідних вчених в галузі фізичної культури та

спорту з метою виявлення найбільш інформативних критеріїв диференціації, а саме: статеві-вікових, морфофункціональних і психофізіологічних показників розвитку організму дівчат 5-9 класів. У результаті дослідження спеціальної фізичної підготовленості учениць середньої школи виявлено позитивні зміни на всіх вікових періодах. Розроблено інтегральний показник технічної підготовленості дівчат 5-9 класів.

Ключові слова: методика, учениці, баскетбол, диференційоване навчання, середня школа, спеціальна фізична підготовленість, технічні дії.

Костюк Ю. С., Еловец А. И., Ищенко С. Н., Лимаренко Н. П. Эффективность внедрения методики дифференцированного обучения физическим упражнениям девушек 5-9 классов на занятиях по баскетболу. Статья посвящена разработке методики дифференцированного обучения технических действий девушек средней школы на уроках по баскетболу. Обоснованно ценность баскетбола в системе физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования как комплексного средства развития разносторонних физических качеств, двигательных действий, интеллектуальных способностей, нравственных и волевых качеств. Проанализированы работы ведущих ученых в области физической культуры и спорта с целью выявления наиболее информативных критериев дифференциации, а именно: половозрастных, морфофункциональных и психофизиологических показателей развития организма девушек 5-9 классов. В результате исследования специальной физической подготовленности учениц средней школы выявлены положительные изменения на всех возрастных периодах. Разработан интегральный показатель технической подготовленности девушек 5-9 классов.

Ключевые слова: методика, ученицы, баскетбол, дифференцированное обучение, школа, специальная физическая подготовленность, технические действия.

Kostiuk Yuliia, Yelovets Oleksandr, Ishchenko Serhii, Limarenko Natalia The effectiveness of the implementation of the methodology of differentiated teaching of physical exercises for girls of 5-9 grades in basketball lessons. The article is devoted to the development of methods of differentiated teaching of technical actions of high school girls in basketball lessons. The value of basketball in the system of physical education of students of general secondary education as a complex means of development of various physical qualities, motor actions, intellectual abilities, moral and volitional qualities is substantiated. A pedagogical experiment was carried out with a contingent of girls of 5-9 grades numbering 150 people. The girls were divided into experimental and control groups. The following research methods were used in the experiment: analysis and generalization of scientific and methodological literature, psychophysiological testing, pedagogical testing of the level of special physical fitness, methods of mathematical processing of statistical data. The works of leading scientists in the field of physical culture and sports are analyzed in order to identify the most informative criteria for differentiation, namely: sex-age, morphofunctional and psychophysiological indicators of the development of the body of girls 5-9 grades. Pedagogical testing of the main technical actions in basketball was carried out: passing the ball, double step, driving the ball, free throw. As a result of the study of special physical fitness of high school students revealed positive changes at all ages. An integrated indicator of technical readiness of girls of 5-9 grades has been developed. Significant growth of the integrated indicator of special physical fitness in girls of 5-9 grades of the experimental group was recorded at all age periods. Thus, in the fifth grade it increased by 48.0%, in the sixth grade - by 50.0%, in the seventh - 23.0%, in the eighth grade the integrated indicator increased by 28.0% and in the ninth - by 43.0% (at $p < 0.05$).

Key words: methods, students, basketball, differentiated education, high school, special physical training, technical actions.

Актуальність теми. Корінні зміни соціально-економічного життя України залежать від декількох складових, однією з них є фізичне виховання учнівської молоді. На сьогоднішній день основним завданням фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) є створення умов, що забезпечують можливість вести здоровий спосіб життя підростаючого покоління, систематично займатися фізичною культурою і спортом.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються з метою гармонійного розвитку сучасної молоді, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Баскетбол увійшов в число самих поширених ігор, які використовуються як для масово-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної майстерності. Не є виключенням і заклади загальної середньої освіти [1, с. 7].

На сучасному етапі вивчення прийомів баскетболу з дівчатами 5-9 класів необхідна відповідна система, яка б через цілісну рухову діяльність забезпечувала мотивацію до занять, а також передбачала чітке визначення завдань і змісту навчання, засобів розвитку фізичних якостей та засвоєння технічних прийомів [3, с. 60]. Тому питання оптимізації освітнього процесу в ЗЗСО вбачаємо у використанні диференційованого підходу на уроках з баскетболу.

З словами І. Р. Боднар [2, с. 45], диференційоване фізичне виховання – це методика фізичного виховання, в якій враховуються не тільки загально-вікові, а й індивідуальні особливості дітей у межах групи учнів, схожих за морфофункціональними показниками. Тому диференціація фізичного виховання передбачає пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів і виступає засобом розвитку індивідуальності кожного школяра.

Мета дослідження – експериментально перевірити методику диференційованого навчання фізичних вправ дівчат 5-9 класів на уроках з баскетболу.

Результати дослідження. Розроблена нами методика для дівчат середньої школи включає в себе засоби і методи, а також педагогічні умови, які дають можливість більш швидко та краще навчити учениць як основних ігрових дій у баскетболі, так і даної гри в цілому.

Основними критеріями диференціації розробленої методики навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом було урахування статеві-вікових і морфофункціональних особливостей розвитку організму дівчат, а також

вдосконалення психофізіологічних показників, як важливого чинника формування рухових умінь і навичок для широкого фонду поповнення рухового досвіду та систематичне використання нових видів рухових дій [4, с. 18].

Для перевірки ефективності впровадження розробленої нами методики диференційованого навчання ігрових дій дівчат 5-9 класів ЗЗСО було проведено формуючий педагогічний експеримент на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів № 7 імені В. В. Бражеского м. Житомира. В експерименті брали участь дівчата 5-9 класів, які були поділені на експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи.

Педагогічний експеримент проводився впродовж 2018-2019 навчального року. В дослідженні взяли участь 150 учениць 5-9 класів, з яких були сформовані експериментальні та контрольні групи. До складу ЕГ входило 74 учениці. КГ налічувала 76 дівчат. Контрольні групи займалися за традиційними методиками навчання ігрових дій з баскетболу, а експериментальні – за розробленими диференційованими методиками.

Упровадження диференційованих методик навчання ігрових дій з баскетболу здійснювалося на уроках фізичної культури впродовж навчального року. Контроль та оцінювання рівня сформованості ігрових дій у баскетболі проводилися таким чином: спочатку оцінювали техніку виконання прийомів баскетболу, потім – їх кількісні параметри (швидкість ведення, передач) і результативність (кидок з подвійного кроку, штрафний кидок). Далі оцінювався психофізіологічний стан дівчат.

За результатами сформованості ігрових дій знаходився інтегральний показник технічної підготовленості учениць з баскетболу (ІПТПУБ) і визначалися психофізіологічні зміни в досліджуваних дівчат.

Так, як основним завданням при розробці диференційованої методики було підвищення ефективності при навчанні ігрових дій у баскетболі учениць 5-9 класів ЗЗСО, то були отримані наступні результати у спеціальній фізичній підготовленості в процесі педагогічного експерименту.

Показники виконання штрафних кидків (табл. 1) достовірно збільшуються в дівчат ЕГ, в дівчат КГ достовірні зміни зафіксовано тільки у 8 класі.

Таблиця 1

Показники виконання штрафного кидка (бали) в баскетболі дівчатами 5-9 класів до та після педагогічного експерименту

Клас	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
5	К	1,62±0,11	1,66±0,12	2,7 %	p > 0,05
	Е	1,64±0,1	1,76±0,11	7,4 %	p < 0,05
6	К	1,75±0,13	1,80±0,11	3,1 %	p > 0,05
	Е	1,77±0,12	1,89±0,1	6,5 %	p < 0,05
7	К	2,05±0,1	2,10±0,12	2,4 %	p > 0,05
	Е	2,03±0,1	2,23±0,11	9,8 %	p < 0,05
8	К	2,44±0,09	2,54±0,08	3,9 %	p < 0,05
	Е	2,48±0,08	2,76±0,07	11,3 %	p < 0,05
9	К	2,62±0,1	2,71±0,9	3,6 %	p > 0,05
	Е	2,58±0,11	2,89±0,8	12,2 %	p < 0,05

Приріст показників виконання передач м'яча (табл. 2) поступово достовірно збільшується у представниць ЕГ, у дівчат КГ ці зміни спостерігаються тільки в 7-9 класах.

Таблиця 2

Показники виконання передач м'яча (бали) в баскетболі дівчатами 5-9 класів до та після педагогічного експерименту

Клас	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
5	К	3,55±0,12	3,66±0,13	3,1 %	p > 0,05
	Е	3,51±0,11	3,75±0,12	6,8 %	p < 0,05
6	К	3,88±0,11	3,99±0,13	2,8 %	p > 0,05
	Е	3,92±0,11	4,31±0,12	10 %	p < 0,05
7	К	4,32±0,08	4,49±0,07	3,9 %	p < 0,05
	Е	4,26±0,09	4,62±0,08	8,4 %	p < 0,05
8	К	5,24±0,12	5,43±0,11	3,7 %	p < 0,05
	Е	5,29±0,11	5,77±0,1	9,1 %	p < 0,05
9	К	5,52±0,06	5,75±0,07	4,2 %	p < 0,05
	Е	5,46±0,06	6,13±0,06	12,3 %	p < 0,05

Результати виконання подвійного кроку (табл. 3) у дівчат ЕГ зазнають достовірних змін у прирості показників з 5 по 9 клас, тоді як у представниць КГ за відсутності вправ цілеспрямованої дії ці зміни незначні.

Таблиця 3

Показники виконання подвійного кроку (бали) в баскетболі дівчатами 5-9 класів до та після педагогічного експерименту

Клас	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
5	К	2,34±0,13	2,40±0,14	2,5 %	p > 0,05

6	Е	2,36±0,12	2,56±0,13	8,4 %	p < 0,05
	К	2,38±0,12	2,45±0,14	3,1 %	p > 0,05
7	Е	2,42±0,11	2,65±0,13	9,5 %	p < 0,05
	К	2,79±0,11	2,87±0,12	2,8 %	p > 0,05
8	Е	2,76±0,1	2,97±0,11	7,6 %	p < 0,05
	К	3,04±0,08	3,16±0,06	3,9 %	p < 0,05
9	Е	3,09±0,07	3,41±0,05	10,4 %	p < 0,05
	К	3,03±0,09	3,14±0,11	3,6 %	p > 0,05
	Е	3,06±0,08	3,40±0,9	11,2 %	p < 0,05

Зміни показників ведення м'яча (табл. 4) у дівчат досліджуваного віку в ЕГ достовірно збільшуються на всіх вікових періодах. Тоді як у представниць КГ достовірні зміни відмічено тільки у старшокласниць 8 та 9 класів.

Що стосується інтегрального показника спеціальної фізичної підготовленості, то він у дівчат в кінці експерименту зріс як в контрольній так і експериментальній групах (табл. 5).

Таблиця 4

Показники ведення м'яча (с) в баскетболі дівчатами 5-9 класів до та після педагогічного експерименту

Клас	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
5	К	9,03±0,15	8,81±0,16	2,4 %	p > 0,05
	Е	8,94±0,14	8,45±0,15	5,5 %	p < 0,05
6	К	8,84±0,14	8,55±0,15	3,3 %	p > 0,05
	Е	8,75±0,13	8,16±0,14	6,8 %	p < 0,05
7	К	8,07±0,13	7,84±0,16	2,8 %	p > 0,05
	Е	8,15±0,13	7,56±0,15	7,2 %	p < 0,05
8	К	7,97±0,1	7,67±0,11	3,8 %	p < 0,05
	Е	7,89±0,11	7,20±0,1	8,7 %	p < 0,05
9	К	7,48±0,08	7,17±0,09	4,1 %	p < 0,05
	Е	7,37±0,07	6,68±0,08	9,4 %	p < 0,05

Таблиця 5

Інтегральний показник спеціальної фізичної підготовленості у дівчат 5-9 класів

Клас	Групи	\bar{I} до експерименту	\bar{I} після експерименту	Приріст показника, %	P
5	К	7	8	14	p < 0,05
	Е	7	10	48	p < 0,05
6	К	6	7	17	p < 0,05
	Е	6	9	50	p < 0,05
7	К	9	9	0	p > 0,05
	Е	9	11	23	p < 0,05
8	К	7	8	14	p < 0,05
	Е	7	10	28	p < 0,05
9	К	7	9	28	p < 0,05
	Е	7	10	43	p < 0,05

Достовірно зростання інтегрального показника спеціальної фізичної підготовленості у дівчат 5-9 класів експериментальної групи зафіксовано на всіх вікових періодах. Так у п'ятому класі він зріс на 48,0 %, у шостому класі – на 50,0 %, у сьомому – 23,0 %, у представниць восьмого класу інтегральний показник підвищився на 28,0 % і дев'ятого – на 43,0 % (при p < 0,05). У представниць контрольної групи досліджуваного віку інтегральний показник спеціальної фізичної підготовленості не значно зростає в усіх класах, крім сьомого.

Висновки. Таким чином, упровадження методики навчання основних фізичних вправ у баскетболі спричинило позитивні зміни у дівчат ЕГ на всіх вікових періодах внаслідок цілеспрямованого педагогічного впливу спеціальних методів фізичного виховання. Що стосується КГ, то за відсутності спеціально спрямованих впливів ці зміни були несуттєвими та в більшості показників недостовірними.

Література

1. Аркуша А. О., Королінська С. В., Ізмайлова Н. І., Слюсаренко О. О., Недорубко С. А., Зелененко Н. О. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник / А. О. Аркуша, С. В. Королінська, Н. І. Ізмайлова та ін. – Харків : НФаУ, 2013. – 103 с.
2. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
3. Бойчук Р. І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор / Р. І. Бойчук, С. А. Бублик // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Т. 1, вип. 112. – С. 59 – 62.
4. Тимошенко О. В. Розвиток швидкості і точності ігрових дій у дівчаток 10-14 років, які займаються баскетболом :

дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О. В. Тимошенко. – К., 1999. – 159 с.

References

1. Arkusha A. A., Korolinska S.V., Izmailova N. I., Slyusarenko O. O., Nedorubko S. A., Zelenenko N. O. (2013) "Fundamentals of technical and tactical training in basketball". Textbook. manual. Kharkiv: NUPh. 103 p.
2. Bodnar I. R. (2017) "Differentiated physical education". Textbook. Manual. Lviv: LDUFK. 200 p.
3. Boychuk R. I. (2013) "Peculiarities of manifestation of abilities to estimate space-time and dynamic parameters of movements in schoolchildren in the process of learning technical elements of sports games". Visnyk of Chernihiv National University : Pedagogical sciences. Physical education and sports. P. 59 - 62.
4. Tymoshenko O. V. (1999) "Development of speed and accuracy of game actions at girls of 10-14 years who are engaged in basketball" Dissertation. Kyiv. 159 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).18
УДК 159.944:796.8

Мазур І. М.,
професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Бикова Г. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Козенко С. М.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Корнійчук Ю. М.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Хробуст О. В.,
старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Бобрик К. Ю.,
викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Мичка І. В.,
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир)

ДИНАМІКА РОЗУМОВИХ ПРОЦЕСІВ У КУРСАНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ТА СПОРТОМ

У статті досліджено рівень та динаміку розумової працездатності курсантів-майбутніх поліцейських під впливом занять фізичною підготовкою та спортом. Дослідження проводилося на базі Національної академії внутрішніх справ у 2017–2020 роках. У дослідженні взяли участь курсанти (чоловіки) 1–4-го курсів віком 18–22 роки (n=152). Було сформовано дві групи: експериментальна група (ЕГ) – курсанти, які під час навчання займалися у секції академії з боротьби самбо (n=32); контрольна група (КГ) – курсанти, які займалися за чинною програмою навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та не відвідували додатково спортивні секції академії (n=120). Динаміка перебігу розумових процесів курсантів досліджувалася за такими методиками: коректурна проба Бурдона-Анфімова, методика «Оперування з числами», методика «Складні асоціації». Встановлено, що заняття боротьбою самбо більш ефективно, порівняно із чинною програмою занять з фізичної підготовки, сприяє покращанню перебігу розумових процесів у курсантів-майбутніх поліцейських, що у цілому сприятиме покращанню їх майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, спорт, боротьба самбо, розумові процеси, розумова працездатність, курсанти.

Мазур И. Н., Бикова А. В., Козенко С. Н., Корнейчук Ю. Н., Хробуст А. В., Бобрик К. Ю., Мичка И. В. Динамика мыслительных процессов в курсантов под влиянием занятий физической подготовкой и спортом. В статье исследован уровень и динамика умственной работоспособности курсантов-будущих полицейских под влиянием занятий физической подготовкой и спортом. Исследование проводилось на базе Национальной академии внутренних дел в 2017–2020 годах. В исследовании приняли участие курсанты (мужчины) 1–4-го курсов в возрасте 18–22 года (n=152). Были сформированы две группы: экспериментальная группа (ЭГ) – курсанты, которые во время обучения занимались в секции академии по борьбе самбо (n=32); контрольная группа (КГ) – курсанты, которые занимались по действующей программе учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» и не посещали дополнительно спортивные секции академии (n=120). Динамика протекания мыслительных процессов курсантов исследовалась по следующим методикам: корректурная проба Бурдона-Анфимова, методика «Оперирование с числами», методика «Сложные ассоциации». Установлено, что занятия борьбой самбо более эффективно, по сравнению с действующей программой занятий по физической подготовке, способствует улучшению протекания мыслительных процессов у курсантов-будущих полицейских, что в целом будет способствовать улучшению их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, спорт, борьба самбо, мыслительные процессы, умственная работоспособность, курсанты.